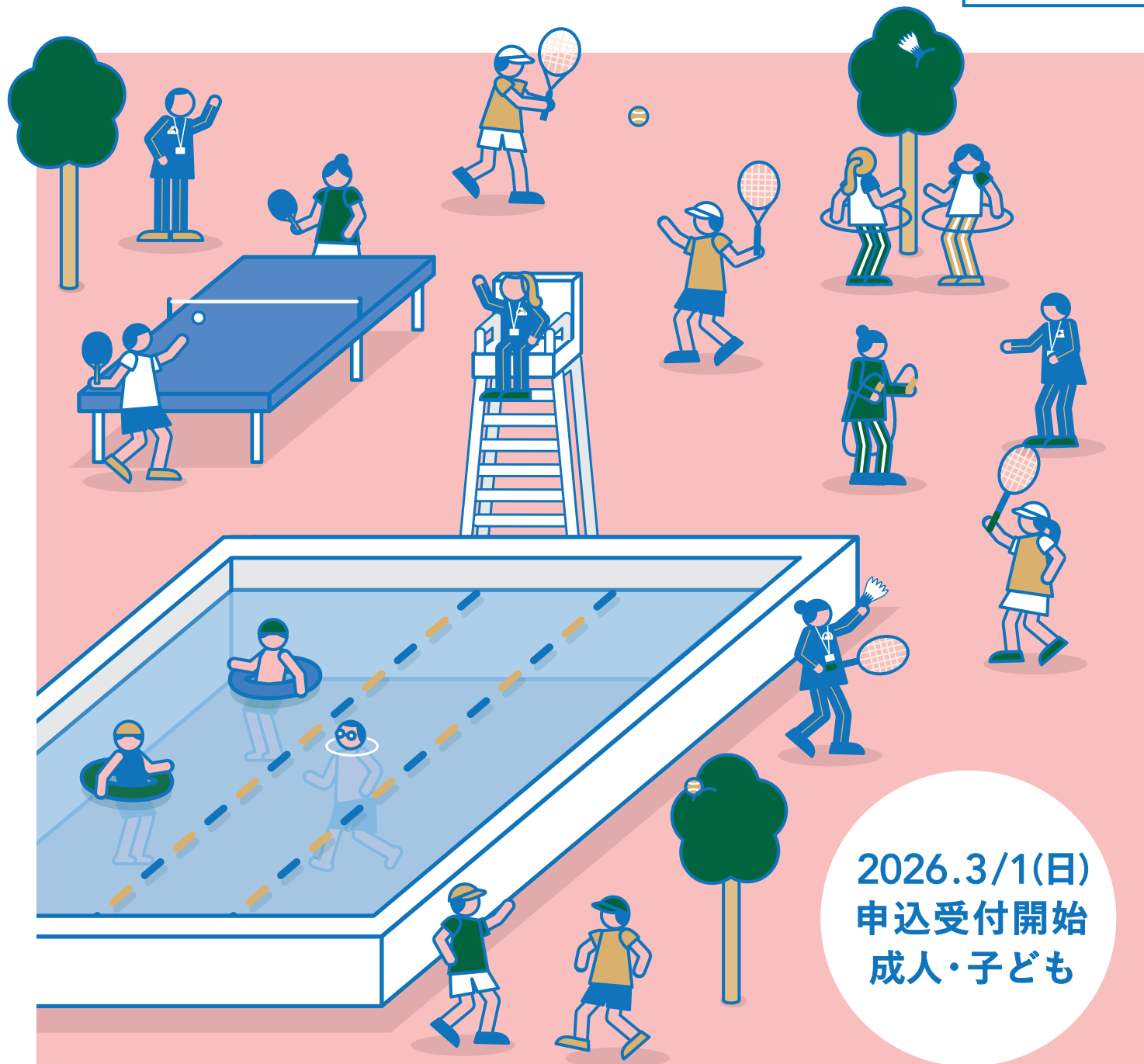


SASPO

スポーツ & フィットネス教室 GUIDE BOOK 2026 SPRING

白石区
厚別区版



2026.3/1(日)
申込受付開始
成人・子ども

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！
春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～

抽選で510名様に
SASPOイメージキャラクター
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者
全員に

トートバッグ
プレゼント



継続受講者

A 賞

すべてのグッズ+
受講料1,000円
割引クーポン

10名様



B 賞

アクリル
キーホルダー
200名様



C 賞

クリアボトル
300名様

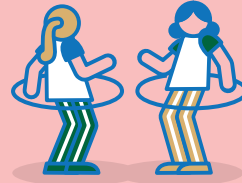


※画像はイメージです。



子ども(年少～)向け教室のご紹介

心もカラダも、 育てよう。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く

札幌の子どもたちの、心とカラダの成長を考えて。

札幌市スポーツ協会が教室事業をはじめたのは、1983年。これは全国の政令指定都市のなかで、最も早い取り組みでした。それからの40数年で培ってきた経験とネットワークを活かし、札幌の子どもたちといっしょに、体を動かして丈夫にしたり、心も健やかに成長する、スポーツ教室を展開しています。

3つのポイント

安心と安全、 信頼を基本に。

札幌市スポーツ協会は、札幌市から各区の体育館やプールなど32施設の管理運営を受託しています。スポーツ教室のはじまりは、バトミントン、卓球、テニス事業から。それから多様な種目の教室事業を展開してきました。その数は全国トップクラスです。

子どもたちの 意欲を大切に。

初心者から上級者まで。子どもから高齢者まで幅広い市民の方々に、スポーツをはじめめる機会、さらに上達できる教室を運営しています。どうしたら続けることができる？もっと上手になりたいと思うかななどを考えています。

スポーツを軸とした ネットワーク。

1800以上の教室事業を展開できているのは、ほぼ全ての種目を網羅した51もの競技団体やプロスポーツチームとのネットワークによるもの。経験豊富な指導員が、みなさんをサポートします。

+αの取り組み



将来につながるスポーツ活動の きっかけづくり。

学校で学ぶスポーツから普段体験できないスポーツまで、幅広い種目を経験できます。

対象：小学生(1年生～3年生※4月から新学年)

みんなでのしく！



つながる、つたわる、 楽しい運動の場づくり。

歩行・走運動、跳運動、投運動、マット運動、リズム運動などをとおして、基礎体力の向上を目指します。

対象：通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している、または障がい者手帳や療育手帳、障害児通所支援受給者証を持つ小学生(1年生～6年生)

運動あそび



仲間と指導者と、 いっしょにつくる運動あそび。

子ども自身が主体的につくる運動あそびの教室です。一人ひとりの力と集団の知恵が引き出され、生きる力、運動への興味、発達と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

白石区体育館

住 所 白石区南郷通6丁目北1
T E L 011-861-4014
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアチアダンス」です！初心者大歓迎！初めての習い事にもおすすめです。チアダンスを通じてリズム感を養うことで、他のスポーツへの適用能力も向上します！見学も無料で可能ですのでぜひお待ちしております！※ポンポンは施設貸出にてご用意いたします。

協会スタッフ
いがらし だいき
五十嵐 大輝



PICK UP



ジュニアチアダンス

チアダンスを基本から学びます。運動能力・体力の向上や、リズム感を養うことができます。キラキラポンポンを持って楽しく踊ろう！はじめての習い事にもオススメです。

はじめてでも安心♪
楽しく学べるチアダンスクラス！

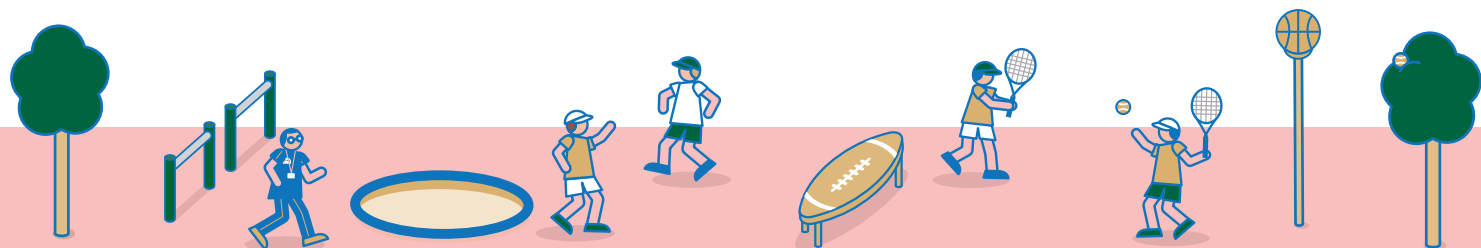
指導員
つばた ちさ
坪田 知紗



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
063	SSAジュニアフットサル	小1～3	月	16:10～17:10	17	15	14,450円	11,050円	3/1～3/14	4/6
067	STAR リズムジャンプ(小1～3)	小1～3	木	19:00～20:00	23	24	34,500円	27,600円		4/9
068	ミニバスチャレンジ 低学年	小1～3	水	15:20～16:35	22	30	20,900円	16,500円		4/8
069	ミニバスチャレンジ 高学年	小4～6	水	16:45～18:00	22	30	20,900円	16,500円		4/8
070	ミニバスレベルアップ 3・4年	小3～4	木	15:40～17:00	23	30	21,850円	17,250円		4/9
071	ミニバスレベルアップ 5・6年	小5～6	木	17:05～18:35	23	30	21,850円	17,250円		4/9
072	ミニバス初心者(木)	小1～6	木	16:15～17:15	23	15	18,400円	14,950円		4/9
078	ジュニアチアダンス	小1～6	木	16:30～17:30	23	25	21,850円	17,250円		4/9
079	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	火	16:00～17:00	22	20	21,850円	17,250円		4/7
080	幼児リズムダンス	年中・年長	金	15:30～16:30	22	12	20,900円	16,500円		4/10
081	ジュニアHIPHOP レベル1(未経験者)	小1～6	木	16:30～17:30	22	20	20,900円	16,500円		4/9
082	ジュニアHIPHOP レベル2	小1～中3	木	17:40～18:40	22	25	20,900円	16,500円		4/9
083	ジュニアHIPHOP レベル3	小1～中3	金	16:40～17:40	22	25	20,900円	16,500円		4/10
084	ジュニアHIPHOP レベル4	小1～中3	金	17:50～18:50	22	25	20,900円	16,500円		4/10
085	ジュニアHIPHOP レベル5	小1～中3	水	17:10～18:10	21	25	19,950円	15,750円		4/8
086	ジュニアHIPHOP レベル6	小1～中3	水	18:20～19:20	21	25	19,950円	15,750円		4/8
087	ジュニアHIPHOP オープン	小1～中3	火	18:10～19:10	22	25	20,900円	16,500円		4/7
088	体操苦手克服(年中・年長)月	年中・年長	月	15:20～16:05	9	5	12,600円	12,600円		4/6
089	体操苦手克服(小1～3年)月	小1～3	月	16:10～17:25	9	10	12,600円	12,600円		4/6
090	体操苦手克服(年中・年長)金	年中・年長	金	15:20～16:05	11	5	15,400円	15,400円		4/10
091	体操苦手克服(小1～3年)金	小1～3	金	16:10～17:25	11	10	15,400円	15,400円		4/10
092	ジュニアバドミントンクラブ(水)	小2～中3	水	16:30～18:00	19	45	18,050円	14,250円		4/8
093	ジュニアバドミントンクラブ(金)	小2～中3	金	16:30～18:00	19	45	18,050円	14,250円		4/10
094	かけっこ教室(火)①	小1～6	火	16:00～16:50	23	18	21,850円	17,250円		4/7
095	かけっこ教室(火)②	小1～6	火	17:00～17:50	23	18	21,850円	17,250円		4/7
096	かけっこ教室(金)③	小1～6	金	16:00～16:50	23	18	21,850円	17,250円		4/10
100	DO! スポKIDS(白石コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円		5/11
101	チャレンジジム	小1～6	土	9:30～10:30	20	8	31,000円	31,000円		4/11

※「101チャレンジジム」は通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方が対象となります。

※「STARリズムジャンプ」の受講にあたっては、受講料のほか別途指定ユニフォーム(Tシャツ・ハーフパンツ)の料金、5,500円(税込)がかかります。受講決定後現金にて施設へお支払いいただきます。



厚別区体育館

住 所 厚別区厚別中央2条5丁目1-20
T E L 011-892-0362
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「キッズチアダンス」です！音楽に合わせて楽しく！可愛くチアダンスを踊ります♪
ポンポンのご用意もありますので初めての習い事にもピッタリです！ぜひお待ちしております。

協会スタッフ
はしもと はな
橋本 華



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
080	ジュニアバドミントン(火)	小1～中1	火	16:00～17:45	22	45	24,200円	18,700円	3/1～3/14	4/7
081	ジュニアバドミントン(木)	小1～中1	木	16:00～17:45	26	45	28,600円	22,100円		4/2
082	SSAジュニアフットサル	小3～6	水	17:00～18:00	23	15	19,550円	14,950円		4/1
083	ジュニアハンドボール	小1～6	水	15:50～16:50	23	30	18,400円	14,950円		4/1
084	ジュニアバレーボール	小3～6	木	17:15～18:15	26	10	20,800円	16,900円		4/2
085	ジュニア卓球	小3～6	日	10:00～11:30	25	10	20,000円	16,250円		4/5
086	ジュニアテニス入門	小1～6	木	16:00～17:00	26	12	24,700円	19,500円		4/3
087	ジュニアテニス基礎・初級	小1～6	月	16:00～17:30	17	12	19,550円	15,300円		4/13
088	ミニバスケット 低学年	小1～3	金	15:20～16:40	26	45	24,700円	19,500円		4/3
089	ミニバスケット 高学年	小4～6	金	16:45～18:05	26	45	24,700円	19,500円		4/3
090	ミニバスケットレベルアップ	小3～6	月	17:15～18:45	17	30	16,150円	12,750円		4/13
091	ジュニアバスケット	中1～3	月	19:00～20:30	17	30	16,150円	12,750円		4/13
092	STAR リズムジャンプ(年少～年長)	年少～年長	月	15:45～16:30	17	10	23,800円	18,700円		4/13
093	STAR リズムジャンプ(小1～3)	小1～3	月	16:40～17:40	17	10	25,500円	20,400円		4/13
094	ジュニア運動能力向上教室	小1～6	水	15:40～16:40	23	12	21,850円	17,250円		4/1
095	キッズ器械体操 初心者	年中・年長	月	14:45～15:45	17	8	16,150円	12,750円		4/13
096	キッズ器械体操 レベルアップ	年中・年長	金	14:40～15:40	26	8	24,700円	19,500円		4/3
097	ジュニア器械体操 初級	小1～3	月	16:00～17:00	17	12	16,150円	12,750円		4/13
098	ジュニア器械体操 レベルアップ	小1～5	金	15:45～17:15	26	24	29,900円	23,400円		4/3
099	ジュニアダンス(月)	小1～中3	月	16:10～17:10	17	25	16,150円	12,750円		4/13
100	ジュニアダンス(水)	小1～6	水	16:10～17:10	23	15	21,850円	17,250円		4/1
101	ジュニアダンス 中級	小4～中3	水	17:30～18:30	23	15	21,850円	17,250円		4/1
102	キッズHIPHOP	年少～小1	土	9:45～10:45	16	15	15,200円	12,000円	5/2	5/2
103	エンジョイHIPHOP	小1～6	土	10:50～11:50	16	15	15,200円	12,000円		5/2
104	キッズチアダンス	年中～小1	金	16:00～17:00	26	20	24,700円	19,500円	4/3	4/3
105	ジュニアチアダンス	小1～6	水	16:40～17:40	23	40	21,850円	17,250円		4/1
106	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17:25～18:25	17	20	16,150円	12,750円	4/13	4/13
107	バトントワリング	小1～中3	月	18:40～19:40	17	15	16,150円	12,750円		4/13
108	チャレンジジム	小1～6	木	16:30～17:30	20	8	31,000円	31,000円	4/10	4/10
109	DO！スポKIDS(厚別コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円		5/12

※「108チャレンジジム」は通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方が対象となります。

※「STARリズムジャンプ」の受講にあたっては、受講料のほか別途指定ユニフォーム(Tシャツ・ハーフパンツ)の料金、5,500円(税込)がかかります。受講決定後現金にて施設へお支払いいただきます。

厚別公園競技場

住 所 厚別区上野幌3条1丁目2-1
T E L 011-894-1144
休館日 第3月曜日

施設Website



ジュニアヨガ(小2～6)

遊び感覚で楽しみながら体を動かして姿勢、体幹、集中力を鍛えるエクササイズです。ヨガのポーズを取り入れ、楽しく基礎体力を養います。

遊びながら強くなる！ヨガのポーズで楽しく「できた」を増やします。

指導員
しもやま みさと
下山 美里



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
021	キッズチアダンス	年中～小1	火	15:45～16:45	14	20	13,300円	10,500円	3/1～3/14	4/7
022	ジュニアチアダンス	小2～6	火	17:00～18:00	14	20	13,300円	10,500円		4/7
023	リズムダンス	年中～小1	水	17:00～18:00	14	20	13,300円	10,500円		4/1
024	フリースタイルダンス	小2～6	水	18:15～19:15	14	20	13,300円	10,500円		4/1
025	ジュニアヨガ	小2～6	木	18:15～19:15	18	20	17,100円	13,500円		4/2

厚別温水プール

住 所 厚別区厚別中央2条6丁目3-1
T E L 011-896-1861
休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ポーセラーツ講習会」です。実はスポーツ施設でも文化教室を開催しているのです。初心者でも簡単にオリジナル食器が作れます♪親子で参加するのがおすすめで、意外な才能を発見できる素敵な時間を過ごせるかもしれません♪今年は新たにグラスを作る夏開催も計画しています！

協会スタッフ
あらいあやの
新井 礼乃



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
							一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
560	ポーセラーツ ※WEB申込対象外	小学生以上	日	10:30～12:00	1	25	1,900円	1,850円	1,700円	5月予定	6月予定

※「560 ポーセラーツ」については、詳細が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。小学1～3年生は保護者同伴。

美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアチアダンス」です！初心者大歓迎！ポンポンを持って「可愛く」「カッコ良く」踊りましょう♪チアダンスを通じてリズム感アップ！同世代のお友達と一緒に楽しくDance♪
※ポンポンは教室初回日にお渡しいたします

協会スタッフ
さいとうしょうま
斉藤 翔馬



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
011	ジュニアチアダンス	小1～6	火	17:15～18:15	21	20	19,950円	15,750円	3/1～3/14	4/7
012	ジュニアヒップホップ(初級)	小1～6	水	17:15～18:15	22	20	20,900円	16,500円		4/1
013	ジュニアヒップホップ	小1～6	木	17:15～18:15	22	25	20,900円	16,500円		4/2
023	春休みキッズフィギュアスケート	4歳～年長	水木金	9:45～10:45	3	14	3,450円	2,700円		4/1
024	春休みジュニアフィギュアスケート	小1～3	水木金	11:00～12:00	3	14	3,450円	2,700円	4/9～4/22	4/1
001	ジュニアベースボール(火)	小1～4	火	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円		5/12
002	ジュニアベースボール(金)	小1～4	金	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円		5/8

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「キッズ・小学生スケート教室」です初めてスケートを滑る方から参加できて、安心してスケートの基礎を学べます！スケート靴やヘルメットは借りられるので防寒着と手袋があれば参加できます。参加者は初心者の子がほとんどなので、みんなで一緒に楽しく上手になりましょう。

協会スタッフ
かたおか かいと
片岡 海翔



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
001	キッズフィギュアスケート教室	年中・年長	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円	3/1～3/14	4/11
002	小学生フィギュアスケート教室	小1～6	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円		4/11
021	③鈴木雄大の子どもアイスホッケー教室(小4～6)	小4～6	土	15:30～16:30	1	10	1,500円	1,500円		4/25
022	カジュアルホッケー(小1～3)	小1～3	土	13:30～14:30	1	20	950円	750円	4/1～4/14	5/30
023	カジュアルホッケー(小4～6)	小4～6	土	14:45～15:45	1	20	950円	750円		5/30

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

これからさらに上を目指す方へ。 プロスポーツアカデミー

各プロスポーツチーム所属コーチなどから、直接指導を受けることができます。各チームのアカデミーページもご覧ください。





成人(高校生以上)向け教室のご紹介

新たなあなたのしみ、
きっと見つかる。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く



公共施設だからこそ、安心・安全な運営を目指して。

高校生以上向けの教室事業は、経験に応じた段階的な教室設計と幅広いラインアップを長年の事業運営の成果として揃えています。多くの指導者と綿密に連携しながら、時代に合わせた内容を企画しています。

3つのポイント

初心者からでも、安心。
経験に合わせた教室設計。

初めてでも安心してご参加ください。
ステップアップしていける教室もご用意しています。
お気軽にご相談ください。

新しい運動と、出会える。
幅広いラインアップ。

テニスやバドミントンなどのスポーツだけでなく、
聞きなれない種目も、はじめてみると楽しいかもしれません。
フィットネス分野も多く実施しています。

手軽さと通いやすさを両立。
夜や土曜日も開講。

1回の教室単価平均は、なんと950円程度。
札幌市の公共施設だからこその手軽さと、
長年の教室運営における品質の高さを体験ください。

新たな取り組み

札幌市スポーツ協会では「まちじゅうに、スポーツの根を張ろう。」を合言葉に、スポーツ/水泳教室の、ブランドづくりに取り組んでいます。様々な面での改善やアップデート、新たな取り組みも企画中ですのを楽しみに。詳しくは各施設にて配布している広報誌、WEBサイトをご覧ください。



さっぽろスポーツ
ウェルネスラジオ

札幌市民の心と身体のサプリメント



協会の職員や指導員が登場する、
ポッドキャストも配信しています。



白石区体育館

住 所 白石区南郷通6丁目北1
T E L 011-861-4014
休館日 第3月曜日

施設Website



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講 初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	ナイトテニス 初心者(水)	水	18:45～20:45	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	3/1～3/14	4/8
002	テニス 初心者(木)	木	9:15～10:45	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
003	テニス 初級(月)	月	11:00～12:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
004	テニス 初級(火)	火	13:00～15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
005	ナイトテニス 初級(金)	金	18:45～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/10
006	テニス 初中級A(水)	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
007	テニス 初中級B(木)	木	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/9
008	テニス 初中級C(金)	金	11:00～12:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
009	テニス 中級A(水)	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
010	テニス 中級B(水)	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
011	テニス 中級C(金)	金	9:00～10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
012	ナイトテニス 中上級(木)	木	18:45～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/9
013	テニス 中上級(水)	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
014	テニス 上級A(水)	水	13:00～14:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
015	テニス 上級B(水)	水	14:50～16:20	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
016	テニス 上級C(木)	木	11:15～12:45	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
017	テニス ワンポイントレッスン	月	9:15～10:45	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
018	卓球 初級(水)	水	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
019	卓球 中上級①(火)	火	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		4/7
020	卓球 中級①(水)	水	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
021	卓球 中級②(水)	水	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
022	卓球 中上級②(火)	火	11:00～12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		4/7
023	卓球 上級(火)	火	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		4/7
024	卓球 上級(水)	水	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
025	バスケットボール	水	12:45～14:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/8
026	バドミントン 初級	月	9:30～11:30	9	16	9,900円	9,000円	7,650円		4/6
027	バドミントン レベルアップ	月	11:50～13:50	9	16	9,900円	9,000円	7,650円		4/6
028	バドミントン 初心者	月	14:10～15:40	9	16	8,550円	8,100円	6,750円		4/6
029	椅子を活用した健美操	木	13:30～14:30	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		4/9
030	健美操(火)	火	10:30～12:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
031	健美操(金)	金	9:50～10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
032	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
033	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/9
034	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
035	ナイトピラティス	水	19:00～20:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
036	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/11
037	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
038	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	10	25	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
039	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
040	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15～12:30	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
041	やさしいクラシックバレエⅠ(火)	火	13:50～15:05	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
042	やさしいクラシックバレエⅡ(火)	火	15:10～15:50	12	20	10,800円	8,400円	7,200円		4/7
043	太極拳 初級	水	13:00～14:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
044	太極拳 中級	水	11:20～12:50	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
045	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
046	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	10	25	11,000円	8,000円	6,500円		4/9
047	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/10
048	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
049	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/10
050	フラダンス 初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
051	フラダンス 中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
052	ひざこし筋力UP運動①	水	13:30～14:30	10	12	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
053	ひざこし筋力UP運動②	水	14:40～15:40	10	12	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
054	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
055	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
056	健康ストレッチ	月	12:45～14:00	9	25	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
057	姿勢改善(月)	月	14:15～15:15	9	25	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
058	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
059	楽しく笑って若返り体操①	月	10:00～11:00	9	12	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
060	楽しく笑って若返り体操②	月	11:15～12:15	9	12	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
061	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	10	20	12,500円	11,500円	10,000円		4/8
062	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	11	20	13,750円	12,650円	11,000円		4/11

厚別区体育館

住 所 厚別区厚別中央2条5丁目1-20

T E L 011-892-0362

休館日 第1月曜日

施設Website



PICK UP

モーニングフラダンス

ゆったりとした曲に癒されながらしっかりと筋力・体幹を鍛えられます。基礎から学ぶ初心者向けの教室です。

フラダンスは何歳からでも始められ、全身の筋力UPにもつながります！

指導員
あさはら あさみ
浅原 麻美

はじめてのピラティス

通常のピラティスより強度を弱め、初めての方でも無理なく参加できるカリキュラムとなっています。

体力が続くか心配…

そんな方でも無理なく続けられるクラスです！

指導員
おおぬま ちひろ
大沼 千尋

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	バドミントン	水	9:45～11:45	11	30	12,100円	11,000円	9,350円	3/1～3/14	4/1
002	バドミントン レベルアップ	水	12:30～14:30	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
003	バスケットボール	金	13:00～15:00	13	18	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
004	テニス 初心者	火	9:15～10:45	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
005	テニス 初級(月)	月	12:50～14:20	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/13
006	テニス 初級(火)	火	10:55～12:25	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
007	テニス 初中級(月)	月	19:15～20:45	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/13
008	少人数制 テニス 初中級	火	12:40～14:10	12	6	16,200円	16,200円	16,200円		4/7
009	テニス 中級(月)	月	14:25～15:55	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/13
010	テニス 中級(火)	火	14:20～15:50	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
011	テニス 中上級	火	9:15～10:45	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
012	Over60テニス	火	10:55～12:25	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
013	テニス 上級	月	17:40～19:10	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/13
014	卓球 初心者	水	10:00～12:00	11	12	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
015	卓球 初級	水	10:00～12:00	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
016	卓球 中級①	金	13:00～15:00	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
017	卓球 中級②	金	13:00～15:00	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
030	ヨガ	月	11:00～12:30	9	35	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
031	朝ヨガ	月	9:20～10:20	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
032	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00～14:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
033	リラックスヨガ	火	14:30～15:45	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
034	ヨガA	水	9:15～10:45	11	33	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
035	ヨガB	水	11:00～12:30	11	33	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
036	やさしいパワーヨガ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
037	ナイトヨガA	水	19:00～20:15	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
038	ナイトヨガB	水	21:00～22:15	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
039	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00～14:00	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
040	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15～13:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
041	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30～13:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
042	はじめてのピラティス	火	12:40～13:40	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
043	ナイトピラティスA	金	18:30～19:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
044	ナイトピラティスB	金	19:40～20:40	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
045	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30～19:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/1
046	バレエエクササイズ	木	12:45～13:45	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
047	アンチエイジング体操(月)	月	10:30～12:00	9	40	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
048	アンチエイジング体操(火)	火	10:45～12:15	12	40	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
049	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
050	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00～14:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
051	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00～12:15	13	33	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
052	健美操	木	13:30～14:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
053	ゆったり筋力体操KAZE	月	9:45～10:45	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
054	やさしい健康運動体操	水	15:00～16:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
055	ひざこし筋力UP運動①	木	9:10～10:10	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
056	ひざこし筋力UP運動②	木	10:20～11:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
057	二十四式太極拳 基礎	月	13:00～14:25	9	35	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
058	二十四式太極拳 重点	月	14:30～15:55	9	35	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
059	筋力アップエクササイズ	火	11:30～12:30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
060	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00～12:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
061	元気UP! ボクシングエクササイズ	火	18:45～19:45	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
062	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00～20:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
063	エアロビクス	火	9:15～10:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
064	NIGHT★ZUMBA	日	19:30～20:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/5
065	ZUMBA	木	9:45～10:45	13	35	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
066	モーニングフラダンス	水	9:30～10:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
067	フォークダンス(初級以上)	金	13:00～15:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
068	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00～11:15	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2

白石温水プール

住 所 白石区平和通1丁目南
T E L 011-846-0004
休館日 第2月曜日

施設Website



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
100	予防改善アクアウォーク	月	12:00～13:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円	3/10～3/20	4/6
101	パラエティアクア	火	9:50～10:50	7	24	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
102	脂肪燃焼アクア	木	19:35～20:35	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
103	いろいろアクア	金	13:00～14:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円		4/10
104	水中エクササイズ	金	14:00～15:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
120	バランスコーディネーション	水	13:00～14:00	17	12	18,700円	13,600円	11,050円		4/8
121	ナイトピラティス	木	19:30～20:30	17	12	18,700円	13,600円	11,050円		4/9
122	ストレッチ&ヨガ	金	19:00～20:00	17	12	18,700円	13,600円	11,050円		4/10

厚別温水プール

住 所 厚別区厚別中央2条6丁目3-1
T E L 011-896-1861
休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP

ヨガピラ

人気のピラティスとヨガの要素をミックスした教室です。強度が高くなりすぎない教室ですのでどなたでも挑戦できる教室となっております。

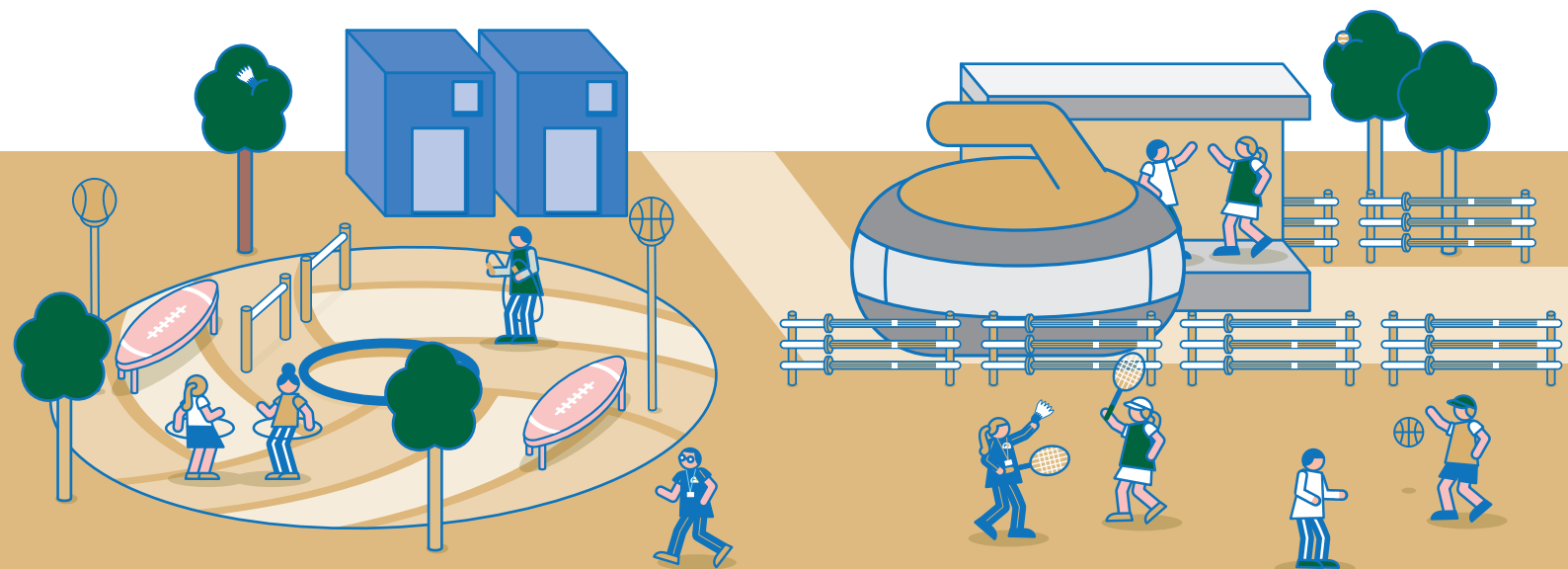
春から新しい教室を担当します！
楽しくカラダを動かしましょう！

指導員
はせがわ まりこ
長谷川 麻利子



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
100	アクアビクス(月木)	月木	13:00～14:00	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	3/10～3/20	4/6
102	ナイトアクア	火	19:00～20:00	7	25	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
103	アクアビクス(水)	水	14:10～15:10	6	25	6,600円	4,800円	3,900円		4/8
104	ひざ・こし・かた機能向上水中運動	木	10:00～11:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
105	プールエクササイズ	火	11:00～12:00	7	25	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
106	元気アップ！アクアウォーク	火	12:05～13:05	7	30	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
107	アクアレクレーション	火	13:10～14:10	7	30	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
108	水中運動(水)	水	13:00～14:00	6	30	6,600円	4,800円	3,900円		4/8
110	ゆったりアクアウォーク	金	11:05～12:05	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
111	腰痛改善水中運動	金	19:00～20:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
112	いきいきアクアエクササイズ	金	10:00～11:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
140	背骨コンディショニングA	月	10:00～11:00	11	10	12,100円	8,800円	7,150円		4/6
141	背骨コンディショニングB	月	11:15～12:15	11	10	12,100円	8,800円	7,150円		4/6
142	整うカラダ教室	水	12:00～13:00	15	10	16,500円	12,000円	9,750円		4/8
143	ヨガピラ	木	11:30～12:30	17	10	18,700円	13,600円	11,050円		4/9
145	朝ヨガ	金	10:00～11:00	17	10	18,700円	13,600円	11,050円		4/10
561	ATSUBETSU SUNRISE SPORTS & SPA DAY	日	8:45 14:30	1	25	4,500円	4,500円	4,500円	4月予定	5月予定

※「561 ATSUBETSU SUNRISE SPORTS & SPA DAY」については、詳細が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。



厚別公園競技場

住 所 厚別区上野幌3条1丁目2-1
T E L 011-894-1144
休館日 第3月曜日

施設Website



4月のリフレッシュオープンに合わせて、ゆったりと楽しめる教室からほどよい汗をかく教室までいろいろと取り揃えています。おすすめ教室は「レズミルズボディコンバット」です。ボクシングをメインに様々な格闘技の動きを取り入れ、パンチ&キックでストレスを発散し、ダイエットにも効果的。初めての方でも安心してご参加いただける爽快エクササイズです。

協会スタッフ
ひがさ じゅんき
日笠 順貴



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	ストレッチ&ヨガ	火	9:45~11:00	14	20	15,400円	11,200円	9,100円	3/1~3/14	4/7
002	ターゲットピラティス	火	11:15~12:30	14	20	15,400円	11,200円	9,100円		4/7
003	サーキットエクササイズ	水	13:00~14:30	14	20	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
004	大人のフリースタイルダンス	水	19:30~20:30	14	20	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
005	からだメンテ体操	木	9:45~11:00	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
006	ポールストレッチヨガ	木	9:45~11:00	17	20	18,700円	13,600円	11,050円		4/2
007	ベシックヨガ	木	11:15~12:30	17	20	18,700円	13,600円	11,050円		4/2
008	愉快エアロ&和みストレッチ	木	11:30~12:45	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
009	ZUMBA	木	13:00~14:15	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
010	レズミルズボディコンバット	木	19:30~20:30	17	20	18,700円	13,600円	11,050円		4/2
011	リラククスヨガ	木	19:30~20:30	18	20	19,800円	14,400円	11,700円		4/2
012	ハワイアン・エクササイズ	金	9:45~11:00	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		4/3
013	やさしい代謝アップ体操	金	13:00~14:30	14	20	15,400円	11,200円	9,100円		4/3
014	身体ととのえヨガ	金	13:00~14:00	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		4/3

美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP



はじめてのピラティス

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。

はじめての方も安心。心地よく動いて、いつまでも元気に過ごせる身体を育てましょう！

指導員
さいとう
齊藤 めぐみ



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
031	背中すっきりヨガ	火	10:30~11:00	14	25	12,600円	9,800円	8,400円	3/1~3/14	4/7
032	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:10~12:10	14	25	15,400円	11,200円	9,100円		4/7
033	健美操	水	10:00~11:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/1
034	はじめてのピラティス	水	11:45~12:45	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		4/1
035	ヨガ	木	10:00~11:30	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
036	座ってトレーニングトイストレ	木	11:45~12:45	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
037	筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ	木	19:00~20:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
038	筋力UP!体幹バランスエクササイズ	金	10:00~11:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3
039	免疫力アップ!あへあほ楽々健康体操	金	11:15~12:15	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP

女性向けフィギュアスケート教室

中級者以上対象のフィギュアスケート教室です。少人数制のため集中して教えてもらうことができます! 更なるレベルアップをしたい人はぜひ!!

指導員
札幌スケート連盟 推薦指導員

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
003	女性向けフィギュアスケート教室(中級者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円	3/1~3/14	4/15
004	女性向けフィギュアスケート教室(初心者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円		4/15
019	①鈴木雄大の大人アイスホッケー教室(大学生以上)	土	13:30~15:00	1	15	1,500円	1,500円	1,500円		4/25

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

子ども向け(年中～)水泳教室

25階級のカリキュラムで無理なくステップアップ!

クラス内で泳力に合わせたグループ分けを行うので、自分のペースで進級することができます。
ワッペン獲得にチャレンジして

最上位級の「Jr. アスリート」を目指そう!

キッズ水泳教室

対象: 受講年度内5・6歳児(年中・年長)

初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。キッズ教室で合格した級は小学生になっても引き継がれます。

クラス	対象泳力
ペンギン級	初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなど水慣れの練習をしたい方。

ジュニア水泳教室

対象: 小中学生

水中ジャンプ・もぐるなどの水慣れから始まり、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の習得、個人メドレーでのタイム測定まで泳力向上を目指します。年5回のクール毎に進級テストを行い、該当する級を合格した方には合格級のワッペンを進呈します。

クラス	実施内容	対象泳力
24～15級 ※初めての方は こちらから!	初めて水泳を習われる方を対象にした教室です。 背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレイクローリング7m泳ぐことを目指します。	初めて水泳を習われる方からグライドキック6m、 背けのびができる方。
14～9級	クロール・背泳ぎを25mを泳ぐことを目指します。	背面キック7m、ノーブレイクローリング7mできる方 から背面キック・クロール12.5m泳げる方。
8～6級	クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。	クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。
5級～Jr.アスリート	バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、4泳法の 泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。	クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。
ジュニア競泳 ※平岸プール、 白石温水プール 東温水プールのみ	4泳法・個人メドレーのタイム更新を目指します。	小5～6の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを 1種類以上切ることができる方。 ※標準タイムについては施設にお問い合わせください。 中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50m を泳げる方。 ※中学生は標準タイムに関係なく対象です。

※白石温水プールのみクラス編成が異なります。詳細はホームページをご確認ください。

みんなでたのしく!

チャレンジスイミング

水慣れを中心に、泳ぐ練習を行い、基礎体力の向上を目指します。
また、水泳教室を通じて、先生やお友達と仲良く楽しく受講していた
くことで、協調性やコミュニケーション能力を高めます。

■対象

通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生

■開講施設

清田区体育館温水プール・厚別温水プール・白石温水プール

詳細は各施設のホームページをご確認ください。



24
級

13
級

7
級

Jr. アスリートまで
進級された方には
オリジナル
スイムキャップを
プレゼント!!



成人(高校生以上)水泳教室

水泳は健康づくりや運動習慣づくりにもおすすめです。大人になってか
らでも「泳げるようになりたい」「もっと上達したい」という思いを経験豊
富な指導員が丁寧にサポート!初心者でも安心して受講できます。また、
「ゆったり水泳教室」は、泳力・体力・年齢に合わせて練習距離やペース
を調整しながら進めますので、ゆっくり進みたい方や、65歳以上の方にも
おすすめです。

クラス	対象泳力	目標泳力
初心者	初めて水泳を習う方、クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
初級	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
中級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
上級	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上、平泳ぎで50m、バタフライ25m
最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上平泳ぎ50m、 バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上 ※泳力に合わせて個人メドレーを目指します"

スポーツ & フィットネス教室申込方法

各施設の教室一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。



札幌市スポーツ協会 検索



●お申込みにあたって

- ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
- ・障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。
- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。

- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- ・さぼーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、ホームページをご確認ください。

掲載している情報は2026年1月18日時点の内容です。教室一覧の「回数・受講料」等は変更となる場合がございますので、お申込みの際はホームページをご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

水泳教室申込方法

施設一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。

●教室は自動継続制です

- ・1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- ・教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- ・進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

●受講料のお支払いは口座振替となります

- ・手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となります。受講決定後、「預金口座振替依頼書」を提出していただきます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。
- ・口座振替の手続き完了後は、クール毎（約2ヵ月）の口座振替となります。
- ・初回のお支払いは、受付窓口にて現金でお支払いください（納入時、教室番号を確認いたします）。

●お申込みにあたって

- ・教室の開催時間は、体操や用具の後片付けを含む時間となっております。更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後することがございます。
- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象泳力と受講者の泳力に著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・更衣室の利用について、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限り一人で着替えができるよう練習をお願いします。
- ・掲載している教室内容や回数、金額は変更の可能性がございます。

施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ	施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ
厚別温水プール	011-896-1861	厚別区 厚別中央2条6丁目3-1	3/10～3/20		手稲曙温水プール	011-683-0676	手稲区 曙2条1丁目2-60	3/10～3/20	
豊平公園温水プール	011-813-6556	豊平区 美園6条1丁目1			東温水プール	011-785-6812	東区 北16条東16丁目2-2		
平岸プール	011-832-7529	豊平区 平岸5条14丁目1-1			清田区体育館・温水プール	011-882-9500	清田区 平岡1条5丁目4-1		
白石温水プール	011-846-0004	白石区 平和通1丁目南2-5			西区体育館・温水プール	011-662-2149	西区 発寒5条8丁目9-1		

■個人情報の取扱い

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡

- ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。